



**Schweizer  
Frauenlauf  
Bern**

**Sonntag, 14. Juni 2009**

Auch dieses Jahr besteht die Möglichkeit, am Frauenlauf in Bern teilzunehmen. Das Ziel Frauenlauf soll Anreiz sein, sich auf das Erlebnis Laufen einzulassen. Für Einsteigerinnen ist es eine gute Gelegenheit, frei von jedem Leistungsdruck, mit einem regelmässigen Lauftraining zu beginnen. Für geübte Läuferinnen ist es eine Herausforderung, die persönliche Bestmarke zu unterbieten. Mitmachen können alle FREI'S-Frauen (Lernende, Lehrerinnen, Personal).

Kategorie Running 5 km  
Startgeld\* inkl. Bahn билет, Getränke/Cereales, atmungsaktives Finisher-Shirt

Jahrgang	1/2 und 1/1	GA	Beitrag FREI'S
1990 und jünger	38.—	26.—	20.—
1989 und älter	57.—	36.—	30.—

**\*\* Die Teilnehmerin bezahlt bei der Anmeldung den vollen Betrag. Nach erfolgter Teilnahme werden Fr. 20.—, bzw. Fr. 30.— rückerstattet (Beitrag FREI'S).**

Anmelden ➔ Lernende: Anmeldetalon ausfüllen, inkl. Startgeld der Sportlehrperson abgeben  
➔ Lehrerinnen/Personal: Anmeldetalon ausfüllen, inkl. Startgeld Daria Paukert abgeben

Anmeldeschluss Freitag, 8. Mai 2009



[www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch)

**Anmeldetalon**

Name ..... Vorname .....

Adresse..... PLZ/Ort.....

Jahrgang .....GA  ja /  nein..... Betrag.....

Natel ..... E-Mail .....

Datum.....Unterschrift.....

**Laufmatinée**

Am 10. Mai 2009 von 10.00 – 12.00 Uhr im SPCWürzenbach

ja, ich nehme teil

nein, ich nehme nicht teil